

MAYONESA DE ZANAHORIAS

 15 minutos

INGREDIENTES

- 5 gramos de miel
- 2 cucharadas soperas de aceite de oliva, virgen [18 g]
- 3 unidades grandes de zanahoria, cruda [360 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º Licuar las zanahorias, el aceite de oliva, sal, pimienta, cúrcuma, ajo en polvo y la miel.

2º Servir la mayonesa con pan 100% integral.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DDR
ENERGÍA	75 kcal	4 %
GRASA	5 g	8 %
GRASAS SATURADAS	1 g	4 %
COLESTEROL	0 mg	0 %
SODIO	52 mg	2 %
H. CARBONO	6 g	2 %
AZÚCARES	6 g	–
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	8 %
PROTEÍNA	1 g	–